

## LE SMOOTHIE BETTERAVE-FENOUIL-GINGEMBRE

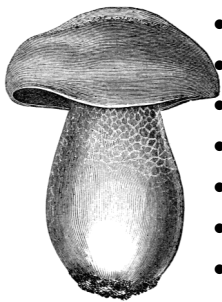
Pour 4 personnes

Préparation: 10min

Temps de cuisson: 0min

### INGREDIENTS

- 250g de betterave
- 1/2 bulbe de fenouil
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès
- 10 brins de ciboulette
- 175g de yaourt nature onctueux
- 5cl d'eau
- 1 petit morceau de gingembre
- 2 c. à café de jus de citron vert
- *Facultatif: 1/2 oignon rouge*
- Sel, poivre (ou baies roses)



### MATERIEL NECESSAIRE

- 1 blender/ mixer
- 1 hachoir pour le gingembre



1. Pelez 250g de betterave rouge cuite et coupez-les en morceaux ainsi que le fenouil (et éventuellement l'oignon) tranchés finement. Placez-les dans le bol du mixer.
2. Ajoutez le yaourt, le gingembre, l'eau et le vinaigre. Salez, poivrez.
3. Mixez le tout pour obtenir une consistance veloutée, au besoin ajoutez un peu d'eau.
4. Ajoutez le jus de citron vert et la ciboulette ciselée.
5. Servez frais. Cette recette peut aussi être servie en verrines pour un apéritif estival festif!

**NOTRE SUGGESTION:** le yaourt peut être remplacé par du lait de soja.

Pour un apéritif original, ajoutez dans chaque verrine un petit bâtonnet de **branche de céleri**.

En alternative au fenouil, vous pouvez utiliser **une pomme Granny** dont le caractère acidulé se mariera avantageusement à la betterave.

Tous ces ingrédients sont disponibles chez Pimlico.